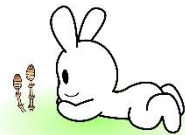


3月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R5.3.1

少しずつ暖かい日が増えてきて、春の訪れが感じられるようになってきました。3月は学年の締めくくりの月なので、健康面でも一年間を振り返ってみましょう。

耳を大切にしよう



耳には、「音を聞くこと」「からだのバランスをとること」の2つの重要な働きがあります。耳はとてもデリケートなので、傷をつけてしまわないように気をつけて生活し、耳を大切にしましょう。

ヘッドホン・イヤホンを使う時には...

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けることによって起こる難聴をヘッドホン（イヤホン）難聴と呼びます。スマホやタブレットなどが広く使われるようになり、とても身近な病気になりました。「聞こえづらいな」と思った時にはかなり進行していることもあるので、日々の予防が大切です。



- ・大音量ではなく、話し声が聞こえるくらいにする。
- ・長時間使わずに耳を休ませる。

～3月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	3月1日（水）
清潔調べ	3月2日（木）



けんこう手帳について

けんこう手帳を3月上旬に持ち帰りますので、発育の記録や清潔調べのページ等を確認してください。1～5年生は春休み前に担任まで提出してください。6年生は家庭で保管になります。

保健室から1年間を振り返って

2/24日現在



新型コロナウイルス感染症が流行して3年目となり、児童は感染症対策もすっかり身につくにつぎ、手洗いやマスクの着用などよくできていました。最近では、コロナ感染者は少なくなってきましたが、インフルエンザ様症状の児童もみられるので、引き続き健康観察をお願いします。

保健室来室者数は例年並みでしたが、打撲によるけがが多いので、教室や廊下などを走らないようにするなど、日頃から安全な生活するように心がけましょう。

新しい学年を元気に迎えるために♪

早寝, 早起



バランスのよい食事



適度な運動

※ 靴のサイズや赤白帽子や黄色い帽子のゴムのチェックも忘れずに！